

4月献立予定表

| 日 曜日 | 主食 パン・ご飯 | 飲み物 | おかず (主菜・副菜・汁物・デザート) | 体の組織を作る食品群 | | 体の調子を整える食品群 | | エネルギーとなる食品群 | | エネルギー kcal |
|---------|---------------|-----|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------|--|-------------------------------|-----------------------|--------------------|
| | | | | 1群 魚・肉・卵 大豆 | 2群 牛乳 乳製品 海藻・小魚 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の 野菜 果物 | 5群 穀類 芋類 砂糖 | 6群 油脂 | たんぱく質 g |
| 10 火 | ロールパン | 牛乳 | スパゲティミートソース チーズサラダ 果物(オレンジ) | 豚肉 味噌 | 牛乳 チーズ | にんじん | 玉ねぎ にんにく 生姜 エリンギ きゅうり キャベツ パイン オレンジ | ロールパン スパゲティ 小麦粉 砂糖 | ひまわり油 バター | 815 32 3.5 |
| 11 水 | いりこ菜飯 | 牛乳 | 鶏の照焼き 田舎汁 青梗菜のごま和え | 鶏肉 厚揚げ 味噌 かつお節 | 牛乳 | にんじん 絹さや 青梗菜 | 大根 ねぎ キャベツ もやし | 麦ご飯 砂糖 じゃが芋 | ごま | 835 33.3 3.2 |
| 12 木 | 苺ジャム コッペパン | 牛乳 | ポトフ 大根サラダ フルーツヨーグルト | 豚肉 ツナ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん パセリ 赤パプリカ | 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり みかん 桃 パイン 苺ジャム | コッペパン じゃが芋 砂糖 | ごま ごま油 | 758 28 3.2 |
| 13 金 | 麦ご飯 | 牛乳 | ハッシュドポーク アーモンドサラダ | 豚肉 いんげん豆 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご | 麦ご飯 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | バター アーモンド ひまわり油 | 834 25.9 2.6 |
| 16 月 | 高崎丼 | 牛乳 | スーミータン アセロラポンチ | 豚肉 いか 卵 海老 なると | 牛乳 | にんじん 青梗菜 絹さや | 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 コーン アセロラジュース 桃 みかん パイン | 麦ご飯 片栗粉 | ごま油 | 801 31 2.2 |
| 17 火 | チーズパン | 牛乳 | クラムチャウダー いかくんサラダ 果物(河内晩柑) | あさり ベーコン 鶏肉 いんげん豆 いかの燻製 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり かぶ セロリ 河内晩柑 | チーズパン じゃが芋 砂糖 小麦粉 | バター ひまわり油 | 777 34.2 3.1 |
| 18 水 | 麦ご飯 | 牛乳 | 鯖の味噌煮 けんちん汁 青梗菜のごまネーズ和え | 鯖の味噌煮 鶏肉 竹輪 豆腐 味噌 | 牛乳 | にんじん 青梗菜 | ごぼう 大根 干し椎茸 もやし キャベツ こんにゃく | 麦ご飯 砂糖 里芋 | ごま マヨネーズ | 818 34.8 2.5 |
| 19 木 | 黒パン | 牛乳 | 金時豆のチリコンカン ひじきとツナのサラダ フルーツポンチ | 豚肉 金時豆 大豆 ひよこ豆 ツナ | 牛乳 ひじき 乳酸菌飲料 | ピーマン 赤パプリカ | 黄パプリカ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン | 黒パン 砂糖 | ひまわり油 ごま ごま油 | 787 32.4 2.9 |
| 20 金 | じゃこ チャーハン | 牛乳 | 白玉中華スープ 切り干し大根のナムル 果物(りんご) | 枝豆 焼き豚 卵 いかの燻製 | 牛乳 わかめ しらす干し | にんじん 青梗菜 | ねぎ 玉ねぎ コーン きゅうり 切り干し大根 もやし りんご | 麦ご飯 砂糖 白玉餅 片栗粉 | ごま ごま油 ひまわり油 | 843 30.5 2.7 |
| 23 月 | わかめご飯 | 牛乳 | いり鶏 じゃが芋の味噌汁 干草和え | 鶏肉 枝豆 うずらの卵 卵 かまぼこ | わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 | にんじん 絹さや ほうれん草 | ごぼう れんこん 生椎茸 玉ねぎ えのき茸 キャベツ こんにゃく | 麦ご飯 砂糖 じゃが芋 | ごま ひまわり油 | 794 31.9 3.1 |
| 24 火 | ごまきな粉 揚げパン | 牛乳 | ワタンスープ わかめサラダ 果物(甘夏) | きな粉 豚肉 いか | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん なら | もやし 白菜 きゅうり レモン キャベツ 甘夏 | ツイストパン 砂糖 ワタん | ごま 揚げ油 ごま油 | 790 33 3.1 |
| 25 水 | ひじきご飯 | 牛乳 | 鯖の南部焼き かき玉汁 切り干し大根の煮物 | 油揚げ 鯖 卵 豆腐 | 牛乳 ひじき わかめ | にんじん なら | グリンピース 切り干し大根 こんにゃく | 麦ご飯 砂糖 片栗粉 | ごま ひまわり油 | 825 35.6 2.9 |
| 26 木 | はちみつ パン | 牛乳 | パンネのクリーム煮 セサミビーンズサラダ | 鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん さやいんげん | 玉ねぎ エリンギ キャベツ | はちみつパン マカロニ 小麦粉 じゃが芋 砂糖 | バター ごま マヨネーズ | 796 28.9 3 |

《今月の目標》

楽しい給食にしましょう!

楽しい給食にするためにはどうしたらよいでしょうか?

- ・給食の準備を手順良くすめよう!
- ・給食の後片付けをきちんとしよう!



学校給食摂取基準

エネルギー 820kcal
たんぱく質 30g
(範囲25~40g)
食塩相当量 3g未満

今月の平均

エネルギー 806kcal
たんぱく質 31.7g
食塩相当量 2.9g

《今月の予定》

- 9日(月) 始業式・入学式
- 10日(火) 給食開始
- 10日(火) 対面式
- 13日(金) 退任式
- 27日(金) 高崎市中体連春季大会のため給食はありません。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

期待に胸を膨らませ、希望に満ちた新年度の始まりです。心と体がバランス良く成長するためには、健康第一!! 最も重要なのが「食事」です。成長期にある皆さんに必要な栄養を充実させた給食作りに努めていきます。

平成30年度 矢中中給食室メンバー

給食技士 田村倍美
嘱託給食技士 杉浦ルミ
嘱託給食技士 大河原由美子
栄養士 江藤美香
*健康課から異動してきました。

4月分の給食費の引き落とし日は5月1日(火)です。残高不足にならないよう、口座のご確認をおねがいたします。